

540965

有效的利用時間

本局編譯部編譯

15



虛擲光陰就是浪費
把握現在切莫幻想

有效的利用時間

本局編譯部編譯

局書國文



◆ 有效的利用時間

特價：柒拾元

主編者：蔡聰明

編譯者：文國書局編譯部

發行人：沈英士

發行所：台南市崇德三街62巷8號

電話：(062)376555

郵撥帳戶：306356沈英士收

印刷所：新奇星印刷局

打字：建志照相打字行

總經銷：全省各大書局

中華民國72年3月出版

版權所有·請勿翻印

行政院新聞局局版臺業字第貳壹參肆號

(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)



錄

目



第一章 建立明確的時間觀念·····	一
第一節 時間就是生命·····	一
第二節 時間觀念各異其趣·····	八
第三節 正確的時間觀念·····	二五
第二章 如何有效控制時間·····	三七
第一節 時間的管理不可輕忽·····	三七
第二節 節省時間的訣竅·····	六〇
第三章 時間的充分運用·····	七五
第一節 有效時間使用法·····	七五
第二節 零碎時間活用術·····	九〇
第三節 日常生活善用時間小錦囊·····	一〇一

第四章	工作計劃與效率·····	一一四
第一節	確立工作計劃·····	一一四
第二節	提高工作效率·····	一二七
第五章	設定目標全力以赴·····	一五八
第一節	盡力而為死而無憾·····	一五八
第二節	設定人生目標·····	一六二
第三節	循序漸進達成目標·····	一七九
第六章	有關時間的金玉良言·····	一九九
第一節	東方智者的慧語·····	一九九
第二節	西方哲人的名言·····	一九九
附錄	一：時間節省法·····	二一〇
附錄	二：節省時間五十訣·····	二一四

第一章 建立明確的時間觀念

第一節 時間就是生命

人生本苦短，由於人們的荒廢，而變得更為短暫。因此時間就是生命。時間無法回復，也無法取代。浪費時間就是浪費生命，但是控制時間就是控制生命，充分利用生命。

身爲一名時間計劃和人生目標顧問，我創立一套新的方法，目前正幫助成千上萬的人，如何把他們的時間用在最有利益的事物上面——以便控制他們的生命。

我不是一個「時間和行動」那種組織者，企圖在最短的時間內，而用最少的行動，把一切都做完。這種種效率表示你要把思考進行中排除，變成一連串機械化的例行公事。這種做法絲毫不顧及樂趣或興趣，甚至你可以說，這種極端的注意一分一秒的做法，使得行動失去了生命，也失去了思想。

我試着使人們做事的時候多思想，如果你遵循我的建議，你可能發現你常常想到你要如何利用你的時間，工作時較不費力，多做那些你一直真正要做的事，並且更能夠享受你的生命。

因此，請你不要把我叫做效率專家。因為我是一個「有實效的專家」。實效的意思是，就是在所有的可能性中，選擇一項最好的工作，然後以最好的方式去做。關於你將如何使用你的時間，做個正確的抉擇，比有效率地隨便找個手邊的工作來做，更為重要。效率雖然需要的，但我認為實效是更為重要的目標。

我這套方法的某些技巧，可能會使你吃驚。例如說，假如你在上牙醫診所之前，你還有十分鐘。但你跟多數人一樣時，你就會把這十分鐘東摸西摸地浪費掉。但是我可以教你如何利用這十分鐘，而使你確確實實地開始着手那些你可能一直拖延的事——例如重新佈置你的住家，或分析你的生產成本。同時，我要幫助你減低你的猶疑不決，而使你保持那種你能把工作做完的動力。

在這本書裏，你將學到我的那些顧客，我的家人，以及我自己應用我的技巧的經驗。而你會看得出，我的這些方法，並不是毫無彈性，機械化或沉重的負擔。你會發覺學起來很有趣，實驗起來也很有意思。效果馬上就看得出來，而且繼續地出現。

我這套有效地利用時間的方法，許多公司採用之後都很成功，例如國際電話公司，美國商業銀行，國際電腦公司，李佛兄弟公司，加州標準石油公司；一些地方和聯邦政府機構；西拉俱樂部

部的行政主管麥克·麥可勞斯基；美國音樂戲院總經理威廉·鮑爾；伊斯蘭學院校長麥克·莫非；以及那些成千上萬的行政主管，職業人員，企業家，營造者，學生和其他人，他們不是來參加我的討論會，就是聘請我當他們的家教。

我很重視我這套方法的價值，因為它們使我能控制我的生活。希望它也能使你的生活變得很成功，或幫助你從你的生活中獲得你所要的事物。利用這套方法，你可以達到你的目標——你也可以變成更有實效的大學生，棋手，蠟燭製造者，或環球性的花花公子。這一切都要看你自己而定。

缺乏時間？沒這回事！

請記住；沒有所謂「缺少時間」這回事。我們有許多時間去做我們真正要做的事。如果，你也跟其他人一樣，「太忙了」而沒有時間把事情做完，別忘了還有許多人比你更忙，却做完比你更多的事情。他們並不比你擁有更多的時間。他們只是把他們的時間，用在更有意義的事情上！有效地利用時間——像駕駛汽車——是一種可以學習的技巧，而在這本書中，我已經把所有你需要的工作，都收集齊全了。我會教你有道理的，實用的方法，這樣你就會變成你的時間的主人——而不是奴隸——去做你生命中要做的事。

當一切都說了，一切都做了，你的一生中實在是沒有什麼會比你的時間更重要。我不能給你比目前你擁有的更多的時間。我們一星期中，都必須以一百六十八小時過日子。但是我可以幫助你更有實效地利用你的時間。

我們開始吧！

變成為時間奴隸

本書所強調的不是想把你變成一個時間奴隸，或是一個終日兢兢業業忙碌不堪的人。也就是說我們都不願意看到下面三種討厭的德性：

一、過度組織化的人，總是在製造表冊、修改表冊、失去表冊。當要請他做什麼事的時候，他總是浪費很多時間去考慮各種可能性，計劃各種細節，直到確信每一點都顧慮到了。這種人如果不事先細密瑣碎的計劃，他是不會行動的，結果很多該做的事反而沒做到。他對計劃的構思，遠比完成某些事的興趣為大。如果今天他計劃的事沒做好——明天他準會再做一個更好的計劃。他過份沉溺於良好的計劃，而無視於一些變化，新的機會，以及別人的需要。

二、「過猶不及者」，是整天窮忙，沒有時間去評估事情的真正價值的人。他是個難以接近的人。通常很不受歡迎，因為他總是喜歡指揮別人做這做那的。缺乏自發性和彈性。他非常有效率

，但常常做出牛頭不對馬嘴的事。無論是在什麼地方，反正他一分鐘也閒不住，從不知休息爲何物。

三、時間怪人，是完全被時間支配住的人。他那種不浪費一分鐘的習慣，不但使他自己窮緊張，連帶着也使所有的人跟着一起緊張。他總是急得團團轉，要把不可能做完的事情做完。對每天做過的事，他都有一本詳細的流水賬。他知道怎樣吃一碗稀飯以節省十一秒鐘！這種人實在很難共事或共同生活。

如果你以爲試着「控制」時間與生活，是表示變成超秩序化、超忙碌化、或是注意一分一秒，我可以向你保證，決對不是的。以上所描述的三種人，都把原有潛在的優點變成缺點了。他們跟漫無秩序、言行不一、漫無計劃、過一天算一天的人一樣糟糕。

兩種極端都不好。太有組織和太沒有組織，都沒有什麼實效。可是也沒有正確答案。每個人生活上的結構性，活動性，都有不同程度的差異。此外，同一個人，他的需要也會因年齡而不同，甚至於一年之中或不同境況下也會有所不同。一個在工作上很有條理的人，在工作以外的活動方面，可能就會很隨便。一個在三十幾歲時有一大堆理想，並且知道如何充分利用時間與精力的人，一到四十歲，如果他要有所成長的話，他就會發現自己多麼急於脫離這種計劃。

選擇最適合自己的方式

我這套方法，在應用上並不是一成不變。唯一的目的，是想幫助你脫離內在或外在的局限，對你的自由與個性決不會有絲毫損害。

時間的運用是一件高度私人性、獨立性、選擇性的事，而如何應用，須由你自己做決定。有一點非常重要，你一定要把我的方法與你自己行之有效的方法，做一個比較分析。就像去了解，評判自己的優缺點一樣。考慮你自己的時間因素，排定改進事項的優先順序。遇到有關鍵性的意見時，就用筆畫線，在書頁的空白處也可以做註解。爲了方便參考起見，你不妨把你認爲重要的頁次，在封面裏做個目錄。

從衆多意見中，精選細擇吧。要注意的是，方法是因人而異的。要選擇對你最有用的意見，採用它來幫助你，使你的一生更幸福更美滿。

不論你是公教人員、家庭主婦、或是無業遊民，都沒有關係——我會告訴你怎樣把你正在做的事，做得更好更有效。我會幫助你區分何者該做何者不該做。請相信我：即使這些工作看起來是強迫的，不愉快的，甚至不可能的，你一定能把重要的工作完成。

增進你的謀生能力

你不想使注意力更集中？你不想消除精神懶散或頑固不化的習性？我會告訴你怎麼做。你不想跟週圍的人相處得更好？我也會告訴你怎麼做，同時使他們更愉快。

你不會因爲一事無成而感覺懊惱？我會告訴你如何一勞永逸地把拖延推諉的習性改掉。

我提供一些在壓力之下工作的有效方式，同時提供你如何技巧地、精確地、適時地執行工作的方法。

對你自己的時間做更有效的運用，會使你的老闆更賞識你，即使你自己當老闆，也會使你有更多的時間放在事業上。

總而言之，本書所要說明的是，如何使你能夠更精明地工作，而不是如何更努力地工作。最終的目的是使你和你的家庭、朋友，都能有更多的時間，甚至可使你有時間去做多年前就夢想要做而沒有時間做的事。對過去那些雜亂無章難以控制的情況，將會有顯著的改進而得心應手，因而使你步入順境，事事如意。

以上的說法，看起來好像有些矛盾，但我相信你看完這本書之後，你一定會同意我的說法。對時間與生命的控制得到更多收穫。

第二節 時間觀念各異其趣

同樣長的時間，男女感覺不一

男人常常形容女人對於時間的感覺遲鈍，沒有時間觀念，而用一些極盡挖苦、刻薄、諷刺的話來形容。而女人的感覺呢？她們認為男人都是性急的動物，根本不曉得享受時間的美妙，男人對時間的感覺，才是吹毛求疵而不可理喻。就鐘錶對刻度的物理性觀點而言，男女的感受都是一樣的。而在心理機能的感受上，也就是對時間觀念的結構上，我們的確不能否認，兩性之間有很大的差異。

我們從動物的壽命及牠的「內涵時間」上，來加以解釋。根據動物行為專家們的研究，動物的壽命和牠們體內內涵時間的速度，是成反比的。也就是說，壽命愈長的動物，對於時間速度的感受就愈慢。而壽命愈短的動物，對於時間速度的感受就愈快。譬如我們推斷壽命約一百年的象，和壽命約十幾年的狗，就物理時間的觀點而言，狗的壽命只有象的十分之一。我們假設，狗身體內所感受到的內涵時間，為象速度的十分之一。則二者主觀的壽命時間，也就大略相等了。換句話說，狗的一個小時，相當於象的十個小時。

在壽命上，我們人類的兩性之間，雖然不像狗和象差異那麼大。但是女性的平均壽命比男性長，這是一種世界性的趨向。雖然我們不能單憑這一點就說，女性對於時間觀念，轉動的速度比男性慢。不過與各種科學結論對照比較的結果，認為兩性在生理上有基本的差異，而這的確是造成左右男女時間觀念的一個重大因素，關於這一點是可以肯定的。

基於這種差異，同樣都是三分鐘，由於男性對於時間觀念的速度節拍較快，他或許感覺已過了五分鐘。而女性對於時間觀念的速度節拍較慢，她也許感覺只不過過了一分鐘。也就是說，男女對於時間的感受性，在本質上是有差距的。就好像每天在高速公路上行駛的人，他的時速都在七、八十公里左右，一但降到了四、五十公里，他感覺便好像只有二、三十公里。反之，平常行駛在擁擠崎嶇道路上的人，突然在高速公路上行駛時，雖然他只開了八十公里，對他來說就好像超過了一百公里。就時間的使用上，男女互相的指責，是毫無意義的。因為我們必需了解，男女對於時間觀念結構上的差異，然後才能靈活運用時間。

隨著年事的增長，時間觀念越淡薄

小時候，我們總是期待新年的來臨。隨著年事的增長，那一份憧憬的心情也愈來愈淡薄。尤其超過了二十歲，就感覺歲月不居，時不我予了。甚至十歲左右的人，他們也感覺幼兒時的一年

，比現在的一年長。而二十歲左右的人，他認為十歲時的一年比現在的一年長。同樣是一年，但是由於年齡的增長，就有逐漸減短的感覺。這種感覺，我想即使是二十歲以下的讀者也都有吧！這並不是僅對一年這段長時期有這種感覺，就是一個月、一個星期，一天，也會有這種感覺。

為什麼由於年齡的增長，對於時間速度的感覺會加速了呢？英國的心理學家約翰·肯恩博士所著的「時間的心理」一書中曾說，一般人在氣溫增高時，他會覺得時間過得很慢。相反地，氣溫降低時，他會覺得時間過得很快。他曾介紹了趣味雋永的研究實例。約翰博士認為，這是因為氣溫增高，而人體新陳代謝的效率也隨之增加。氣溫一低，新陳代謝效率也降低了的緣故。氣溫的升降，影響了新陳代謝。

所以說，隨著年齡的增長，新陳代謝率就低。這種情形和我們處於低溫下相同。也就是說，我們腦中的指針轉動遲緩了，對於沒有變化的正確鐘錶時間，或是日曆上所顯示的日期，反而認為它們太快了。

這麼說來，我們的時間觀念有如上過發條的鐘錶。上過發條之後，它就會快速的前進，這有如人們的幼年期。然後速度中庸，這段又與人的壯年期相似。接下來發條就逐漸鬆弛了，轉動也遲緩了，這就相當於老年期。

職責不同，支配時間方式迥異

對於一些退休的人而言，每天都是星期天。當他們脫離了那種緊張繁忙的生活行列之後，完全改變了自己的「時間架構」。

有些人退休之後，把自己的家做為工作的場所，轉業從事寫作，過著和以前迥然不同的生活。「他律性」的時間限制沒有了，對於時間的支配完全是「自律性」。一個人由於職業、任務、家庭中的立場有了改變，對於時間的支配也應有所改變，以便適應新的生活方式。

我們除了在職業上的責任之外，還有其他應盡的職責，比如說為人父、為人夫、為人子這些絕對的責任。而在日常生活中必定會有「職業時間」或「任務時間」。一般人都忽略了這種情形。而我們所說的退休或轉業，一生之中充其量也不過幾次而已。

而且在這種職業和責任上，常常使用「時間觀念」，這是必然的，也是不可或缺的條件。無論任何一項職業，都需要從根基做起，學習如何去做一個「真正的人」。在這一段過程當中，我們可以從他對於這項職業的時間支配以及學習方法去了解他。

同時，無論從事於任何一種職業和任務的人，他們自身的個性和性格以及身體力行的經驗都不同。所以個人的行事，並不一定能適合其他的人。

總之，由於人的職業、任務不同，對於時間的感受也不同，同樣對時間的支配方法也就因人而異了。

家庭背景不同，時間觀念就大異其趣

我們常常使用「家庭風味」，來形容每個家庭特有的格調。同樣的一道菜，有的家庭喜歡鹹一點，有的家庭喜歡淡一點。即使同樣都是鹹的，其中也有微妙的差異。由於年齡、性別的不同，在味覺上會有很大的差異。但是在家庭中，由於有著特殊的空間，所以差異往往超越了這種年齡和性別。這種味覺的統一，實在是一種很奇妙的現象。

當然，這不僅只是味覺上的問題，也可說是與對事物的思考方法及對時間的感覺有關的問題。有些家庭，從小就培養子女的好勝心，使他們求勝心切。而有些家庭，孕育出的子女充滿了同情。就時間而言，有的家庭對於兒女的夜歸，十分懊惱；有的家庭却能心平氣和。這就像人的性格，各有差異，每個家庭也有它特有的個性。但是無論如何，大家終歸住在同一個屋簷下，父母和子女、丈夫和妻子，彼此之間的心理，在無形中會潛移默化，而有逐漸統一的傾向。我們可以集合幾個家庭做性向測驗，就不難了解這種同一的趨向了。

我是個「夜貓子」型的人，最近我的兒子也快要變成夜貓子了，我的妻子也同意我的看法。